

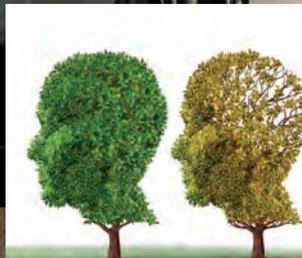
# Cers et Tramontane

Journal d'Information de la Caisse Mutuelle Complémentaire et d'Activités Sociales du personnel des IEG de l'Aude et des Pyrénées Orientales

Février 2016 - n°33



P.4 Le budget



P. 8 Dossier Alzheimer



P. 12 30 ans Saint-Cyprien

# Sommaire

N° 33 - Février 2016

## ACTUALITÉ

- 4 Répartition budgétaire 2016

## EN IMAGES

- 6 Mobilisation autour du 1%

## DOSSIER

- 8 Alzheimer

## EN IMAGES

- 10 Arbres de Noël & fête des Pensionnés

## ÉVÈNEMENT

- 12 30 ans de Saint-Cyprien

## CA S'EST PASSÉ

- 13 Marchés de Noël en Alsace  
Super zen...  
Téléthon : les cyclistes au rendez-vous
- 14 Noël à la SLVie Vallespir  
A vous de faire le Grand Saut !  
Une soirée de St-Sylvestre réussie!

## NOS PARTENAIRES

- 15 L'Institut Jean Vigo  
La Carte ANCAVTT

## LES PERMANENCES

- 16 CAMIEG et Accueil Conseil

## PORTRAIT

- 17 Une Femme, une Passion

## CULTURE

- 18 Jeux  
19 Le coin des lecteurs



Journal de la CMCAS de l'Aude et des Pyrénées Orientales

Directeur de la Publication : Cédric SARDA - Rédacteur en Chef : Cédric SARDA

Technicienne Communication : Fabienne NIVET - Comité Éditorial : Guy ASSERE, Alain CAHUZAC, Xavier CHARREYRON, Patricia CHATENET, Luc GÓMEZ, Rolland LOSTAL, Philippe PERNET-SCHOELCHER, Pierre RATIER, Franck RICORT, Cédric SARDA, Yann THEVENON

Comité de Rédaction : Franck RICORT - Cécile RUMEAU - Nathalie BUFFET - Pascal SCOTTO - Christian MOISAN - Crédits photos : CMCAS - Fabienne NIVET - photothèque CCAS - Responsables activités - Didier DELAINE - Teddy GENDRE

Impression : Imprimerie Saint-André - pichondenis@wanadoo.fr

Accueil téléphonique : 8h30 / 12h et 13h30 / 17h - Tél : 04 68 58 92 03 (prix d'un appel local à partir d'un poste fixe) Accueils physiques : 8h30 / 12h00 et 13h30 / 17h00

Antenne de Carcassonne - Complexe Marius Caussé, 4 rue buffon CS 80016 11890 CARCASSONNE Cedex 9 - Fax : 04 68 11 13 35

Antenne de Perpignan - 96 avenue de Prades BP 20133- 66001 PERPIGNAN Cedex - Fax : 04 68 85 56 59

Antenne de Narbonne - Immeuble Espadon - 1, avenue Gustave Eiffel - 11100 NARBONNE - Fax : 04 68 58 92 29 Fax Président et élus : 04 68 58 92 09

E-mail : cmcas-105.apo@asmeg.org - E-mail Action sanitaire et sociale : ass.apo@hotmail.fr Site internet : aude-pyrenees-orientales.cmcas.com

# édito

Cédric SARDA  
Président de la CMCAS  
Aude Pyrénées-Orientales



Depuis maintenant plusieurs années, nos organismes sociaux sont dans l'œil du cyclone des gouvernements. Plus largement, nous constatons que les comités d'entreprises gérés par les salariés et leurs fédérations syndicales sont des cibles systématiques. Les médias sont le bras armé de cette machine libérale, qui n'a que pour seul but de détruire, avec la collaboration de certains, un modèle social unique. Pourtant, dans ce contexte de crise et de peur, les valeurs de solidarité, de tolérance, de justice et de paix trouvent tout leur sens. Les terribles événements du 13 novembre 2015 doivent nous faire prendre conscience, que le rejet, l'obscurantisme et le repli sur soi ne sont pas les bons choix. Qu'il est nécessaire que chacun et chacune s'engage activement dans une lutte pour l'avenir. Nous refusons et combattons tous ensemble la politique du FMI, du gouvernement et du MEDEF qui voudraient que les comités d'entreprises appliquent la gestion du consumérisme en se calant sur une politique marchande, inappropriée aux besoins des populations. Les activités sociales sont un outil collectif au service des agents de leurs familles et à la portée de tous. Pourtant ces dernières sont victimes de choix politiques et doivent faire face à une situation inédite avec une baisse vertigineuse de leur financement. A l'heure où les dividendes des entreprises atteignent des records, les salariés se voient « généreusement » gratifier de 0,2% d'augmentation salariale et leurs activités sociales amputées de 63 millions d'euros en trois ans !

C'est la triple peine :

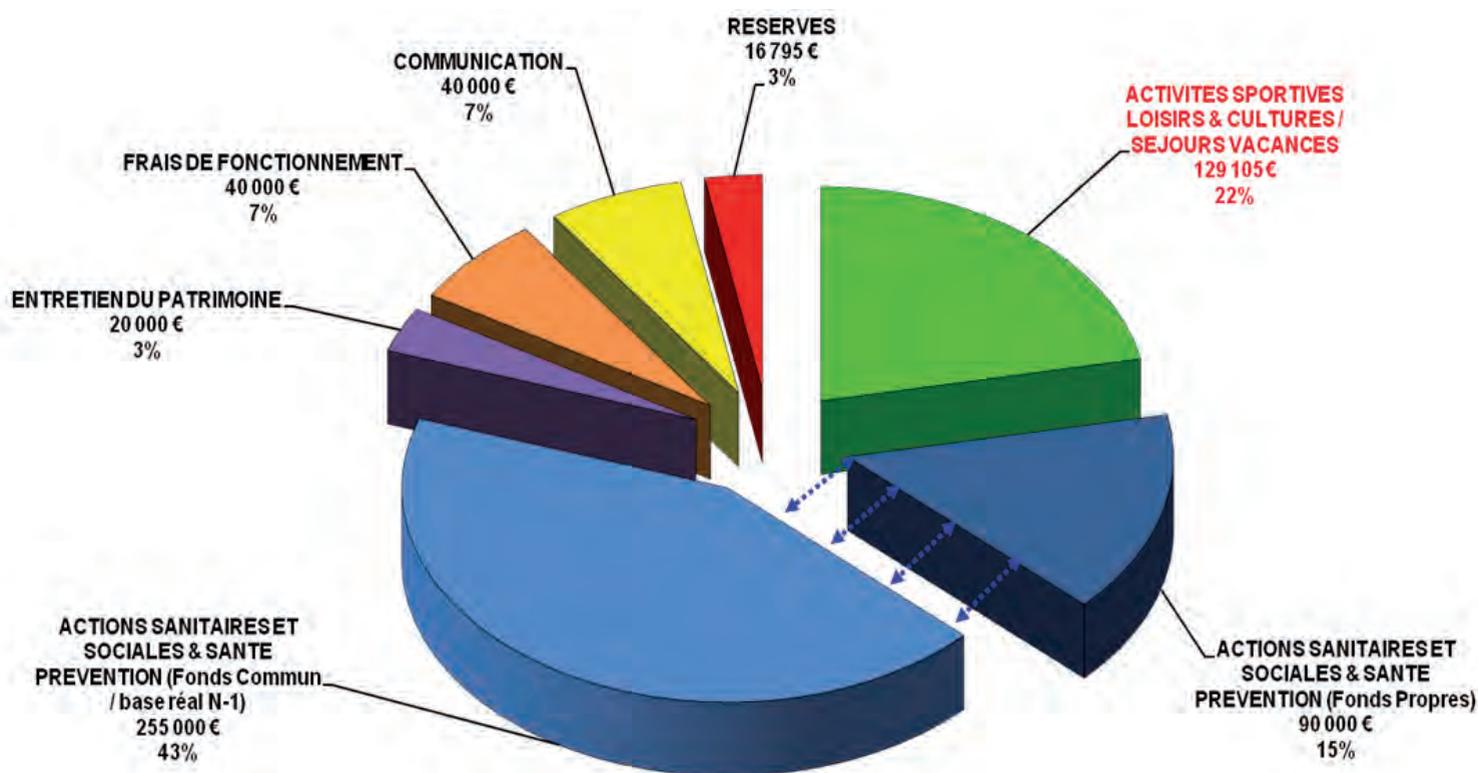
- Sur le champ des métiers et de l'avenir !
- Sur l'évolution salariale directe !
- Sur le salaire différé et socialisé des agents actifs et Inactifs !

Cette baisse de dotation se traduit, pour la CCAS, par un manque de 40 millions d'euros pour équilibrer le budget et a, de fait, une lourde incidence sur les CMCAS. Pour l'Aude Pyrénées-Orientales, nous avons dû arbitrer, faire des choix politiques sur tous les volets. Si l'Action Sanitaire et Sociale, la jeunesse restent des priorités et donc des postes incompressibles, il a fallu faire des choix sur le budget en réduisant notre part de financement dans certains domaines. C'est dans ce contexte que le Conseil d'Administration de la CMCAS a voté une répartition budgétaire par domaine pour répondre au mieux à vos besoins de santé, de loisirs et de culture. Ces choix sont complexes et parfois douloureux. Il ne faut pas se tromper de cible, ni d'ennemi. C'est à ce titre que, d'ores et déjà, des fédérations appellent à des journées de mobilisation. Je vous invite fortement à vous engager et à prendre une place active dans les prochaines luttes. Sans rapport de force, nous risquons de tout perdre et tout le monde s'en verra lourdement pénalisé.

En cette nouvelle année, de nombreux chantiers se présentent, et encore une fois, j'ai confiance dans l'engagement de tous les électriciens et gaziers, dans leurs capacités à se mobiliser. Les salariés du champ de l'énergie et des activités sociales sont des acteurs engagés et compétents qui sauront faire grandir et pérenniser l'avenir des entreprises et des activités sociales de l'énergie.

Enfin, je vous souhaite en mon nom, et en celui des élus du Conseil d'administration de la CMCAS, une bonne année à toutes et tous.

# Répartition budgétaire 2016



Comme nous vous en avons informé à plusieurs reprises, la dotation budgétaire pour notre CMCAS cette année est en forte baisse ce qui nous impose de revoir tous les postes de dépense.

Le graphique ci-dessus montre le budget prévisionnel pour 2016, voté majoritairement par le Conseil d'Administration du 17 décembre dernier.

Nos priorités restent celles que nous avons toujours affichées, dans le respect de nos orientations. Nous avons maintenu le budget ASS (Actions Sanitaires et Sociales) dont les besoins ne cessent d'augmenter, pour aider chacun d'entre nous, confronté aux accidents ou aux difficultés de la vie, à pouvoir vivre dignement.

Pour le budget activités, loisirs, culture, séjours et vacances, à ce jour, nous avons dû fixer des priorités. Les arbitrages n'ont pas été faciles mais ils sont imposés par la conjoncture actuelle et nous nous devons d'assumer les responsabilités que vous nous avez confiées. Nous avons priorisé les activités rassembleuses (fête de la CMCAS, fête des pensionnés et l'arbre de Noël des enfants) en leur allouant une somme, certes à la baisse, mais permettant de maintenir un bon niveau qualité. Nous avons tenu, tout particulièrement, à conserver le financement des activités jeunesse. Pour le reste, nous avons été contraints à des décisions difficiles. Nous n'annulons

pas d'activité mais nous ne pouvons pas toutes les financer. Tout cela a été établi sur la base d'un budget prévisionnel, tout porte à croire aujourd'hui, que la dotation définitive risque d'être en deçà. C'est pourquoi, je demanderai à tous nos bénéficiaires et plus particulièrement aux responsables d'activités, le plus strict respect de nos règles et de l'enveloppe allouée. L'année 2016 voit une baisse sans précédent du financement des activités sociales, malheureusement, rien ne présage mieux pour 2017. Il est clair que les employeurs souhaitent un alignement sur le droit commun (0,8 % de la masse salariale), annihilant, de fait, la gestion ouvrière et excluant les retraités. Seules l'union et l'action pourront inverser cette tendance.

Le financement des activités sociales est aujourd'hui en péril, non seulement par le désengagement déjà affiché des entreprises, mais aussi par les politiques mises en place aujourd'hui par l'Europe et notre gouvernement sur le futur des concessions hydrauliques, le devenir de la filière nucléaire ou encore la possible régionalisation du distributeur. Nous avons déjà beaucoup communiqué sur ces sujets. Mais si nous voulons préserver notre statut, nos activités sociales, aussi bien pour les actifs que pour les inactifs, il est important qu'une prise de conscience collective et unitaire voit enfin le jour pour assurer l'avenir des IEG.

Franck Ricort  
Trésorier Général

# Le Conseil d'Administration et le bureau de la CMCAS

## Composition du bureau

Président	CGT	Cédric SARDA
1er vice-président	CGT	Xavier CHARREYRON
2ème vice-président	FO	Pierre RATIER
3ème vice-président	CFDT	Yann THEVENON
4ème vice-président	CFE/CGC	Jean Louis MORALES
5ème vice président	CGT	Luc GOMEZ
6ème vice-président	CGT	Guy ASSERE
Secrétaire Général	CGT	Rolland LOSTAL
Secrétaire Général Adjoint	CGT	Alain CAHUZAC
Trésorier Général	CGT	Franck RICORT
1er Trésorier Général Adjoint	FO	Patricia CHATENET

## Autres Administrateurs

Marie-Christine BEYLEIX MOISAN	CGT
Gilles BOUIS	CGT
Patrick CUESTA	CGT
Bernard ESTELLON	CGT
Francis GATELAU	CGT
Patrick RASTOUIL	CGT
Catherine RICORT	CGT
Elie SOLA	CGT
Teddy GENDRE	FO
Raphaël GALIZZI	FO
Eric PASCUAL	FO
Marlène GORGUES	CFDT
Alban PHILIPPE	CFE-CGC

## Présidents de commissions

Luc GOMEZ	<b>Action Sanitaire et Sociale</b>
Marie Christine BEYLEIX MOISAN	<b>Séjours Vacances Restauration</b>
Rolland LOSTAL	<b>APS/LC</b>
Alain CAHUZAC	<b>Budget Patrimoine Propre Achat</b>
Jean François TISSEYRE	<b>Jeunes Agents</b>
Patrick RASTOUIL	<b>Proximité</b>
Alain ECKERT	<b>Contrôle Financier</b>



Perpignan 24 novembre 2015



Perpignan 19 novembre 2015



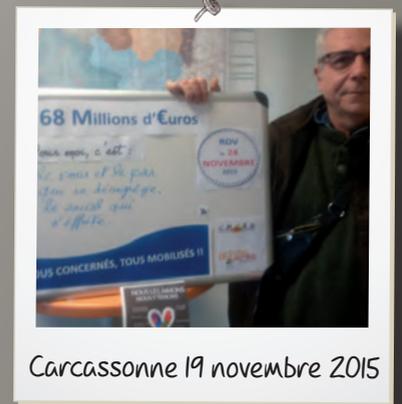
Arles sur Tech 18 novembre 2015



Perpignan 19 novembre 2015



Perpignan 19 novembre 2015



Carcassonne 19 novembre 2015



Sainte-Marie 19 novembre 2015



Narbonne 17 novembre 2015



Perpignan 18 novembre 2015



Perpignan 19 novembre 2015



Perpignan 24 novembre 2015



Narbonne 24 novembre 2015

# Mobilisation , les images



Perpignan 19 novembre 2015



Narbonne 24 novembre 2015



Sainte-Marie 19 novembre 2015

Gouvernement et Directions manœuvrent à faire accepter la casse d'un service public nationalisé au profit d'un libéralisme exacerbé. Les multinationales s'assoient aujourd'hui sur nos missions de service public et sur notre contrat social, à savoir le statut des entreprises électriques et gazières, dans le but de rémunérer toujours plus les actionnaires. Les conséquences seraient désastreuses pour l'avenir du secteur de l'énergie.

Sur l'emploi, la politique d'austérité frappe les IEG et menace :

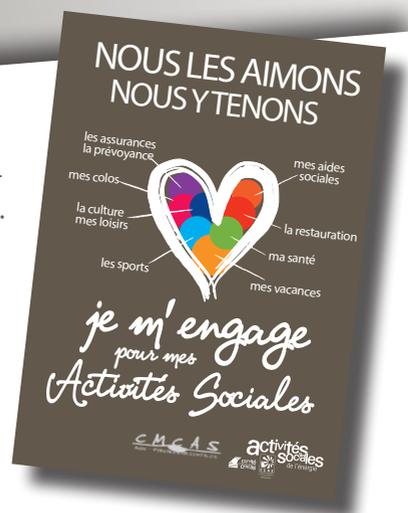
- 13 agents des IEG chez Enel France
- la fermeture des moyens de production thermiques et nucléaires
- l'ouverture à la concurrence des concessions hydrauliques
- les baisses d'effectifs dans les terminaux méthaniers comme Elengy
- les fermetures de sites de travail à la Distribution
- les fermetures de certains stockages gaz
- la fin des tarifs jaune et vert impactant 2 000 emplois de la Branche Commerce
- la multiplication des filialisations hors-statut

Nous exigeons l'arrêt immédiat de la casse des emplois de nos entreprises pour construire un véritable Pôle Public de l'Énergie. Sur les salaires, les employeurs prônent l'austérité en accordant "généreusement" 0,2% d'augmentation de notre salaire national de base. Avec 3,3 milliards d'euros de bénéfices pour EDF et 3,5 milliards d'euros pour ENGIE, est-ce là une juste répartition des richesses créées par les salariés ?

Il paraît évident d'ouvrir une vraie négociation salariale de branche sur la base d'une augmentation concrète de 200 € pour tous ainsi que l'ouverture d'une négociation de branche sur les classifications et rémunérations. Une revalorisation des pensions indexées sur le salaire moyen de branche et la participation des employeurs à la protection sociale des retraités.

Sur le financement du 1%, avec une baisse de dotation de 68 millions d'euros en trois ans. L'ouverture du marché et la dérèglementation du secteur de l'énergie menacent la pérennité des activités sociales. Cette baisse de dotation est une attaque frontale qui se traduira pour certaines CMCAS par une baisse de budget de 50 % et met à mal les principes fondateurs de la CCAS que sont la restauration, les colonies de vacances ou la politique de solidarité. Enfin la lumière ! La transparence soit faite sur le calcul de la dotation du 1 %. Dans l'attente, nous demandons un moratoire avec un budget de 500 millions d'euros de fonctionnement pour répondre aux besoins des bénéficiaires. Une table ronde est demandée entre le ministère de tutelle, les employeurs et les organisations syndicales. Ensemble, réclamons notre dû

Le 24 novembre 2015, les agents actifs et inactifs se sont fortement mobilisés à travers de nombreuses initiatives faisant converger les revendications issues de tous les métiers de nos entreprises. Revalorisation des pensions, augmentation du salaire de 200 € par mois pour tous, plein emploi et le versement manquant de la dotation du 1 %, c'est ce que nous voulons ! Les dernières journées d'actions (25 juin, 8 octobre, 4 & 24 novembre, 9 décembre 2015 et 21 janvier 2016) ont été marquées par une mobilisation qui n'a cessé de croître, où la prise de conscience et la nécessité de faire entendre nos revendications ont permis de reprendre en main l'outil de travail.



# Alzheimer,

*La maladie d'Alzheimer est une maladie dégénérative qui engendre un déclin progressif des facultés cognitives et de la mémoire. Peu à peu, une destruction des cellules nerveuses se produit dans les régions du cerveau liées à la mémoire et au langage. Avec le temps, la personne atteinte a de plus en plus de difficulté à mémoriser les événements, à reconnaître les objets et les visages, à se rappeler la signification des mots et à exercer son jugement.*

## Quels sont les premiers symptômes de la maladie ?

Le cerveau des malades d'Alzheimer présente deux types de lésions : une production excessive de peptides bêta-amyloïdes, naturellement présents dans le cerveau, conduisant à la formation de « plaques séniles » qui se logent entre les neurones, et une dégénérescence neurofibrillaire liée à l'accumulation anormale de la protéine tau à l'intérieur des neurones. Ces dommages conduisent à la mort des cellules nerveuses et se propagent de proche en proche en suivant une voie toute tracée. Tout d'abord au niveau de l'hippocampe, qui joue un rôle central dans la mémorisation. C'est pourquoi les troubles de la mémoire se manifestent en premier sous la forme d'oublis de faits récents, alors que le passé ancien est bien conservé. Concrètement, le patient ne retient pas ce qu'on vient de lui dire, il n'a plus souvenir d'avoir récemment visité un musée ou fêté un anniversaire. « *Puis les lésions vont s'étendre aux régions qui contrôlent le jugement, le raisonnement, pour gagner la partie postérieure du cerveau, qui supervise le langage, la reconnaissance visuelle, les gestes,* explique le Pr Bruno Dubois, directeur de l'Institut de la mémoire et de la maladie d'Alzheimer, à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris. *Parfois, il peut y avoir des modifications du comportement – apathie, repli sur soi, irritabilité, agressivité verbale, délires, hallucinations...* » Ces symptômes vont finir par retentir sur l'au-

tonomie du sujet, qui ne pourra plus se prendre en charge seul : on entre alors dans la phase dite de démence, « *le patient n'est pas devenu fou, mais il a perdu toute son autonomie* », précise le spécialiste. Des troubles moteurs interviennent très tardivement, obligeant le patient à rester alité ou assis, il perd l'usage de la parole, ne parvient plus à se nourrir.

## Y a-t-il des facteurs de risque ?

Parmi les facteurs de risque, le plus important est l'âge. Plus on vieillit, plus le risque de développer la maladie augmente : 3 % des personnes âgées de plus de 65 ans sont atteintes, et, après 85 ans, la maladie d'Alzheimer touche jusqu'à 30 % des individus. Les antécédents familiaux comptent aussi. On sait désormais que certaines formes familiales précoces sont liées à la présence de mutations génétiques (les gènes App, préséniline 1 ou préséniline 2) sur les chromosomes 21, 14 et 1. Le porteur de l'une de ces mutations a alors un risque sur deux de la transmettre à sa descendance.

Dans les formes tardives, les plus courantes, « *l'augmentation du risque*

*est liée à la présence de facteurs de susceptibilité génétiquement déterminés,* précise le Pr Bruno Dubois. *Le plus courant est le gène de l'apolipoprotéine E (ApoE4). Le fait d'avoir la copie ApoEε4 de ce gène multiplie par trois le risque de développer la maladie* ». Pour l'heure, 21 gènes de susceptibilité ont été découverts. Les femmes et les personnes ayant des antécédents d'accidents vasculaires sont également plus à risques.

## Comment s'établit le diagnostic ?

On établit le diagnostic à l'aide de tests neuropsychologiques qui évaluent les troubles cognitifs et écartent l'existence d'autres maladies altérant la mémoire, comme la dépression. Il est complété d'une Irm afin d'écartier une autre cause de troubles cognitifs (accident vasculaire cérébral, hématome, etc.) et d'un examen sanguin à la recherche d'éventuels désordres hormonaux, thyroïdiens, par exemple. Depuis quelques années, les méthodes de diagnostic s'affinent : les techniques d'imagerie médicale (Irm, Pet-Scan...) permettent de mesurer le volume de l'hippocampe, lequel s'atrophie avec la maladie, mais aussi de visualiser dans le cerveau les plaques amyloïdes bien avant la survenue des premiers troubles cognitifs. Certaines équipes de recherche travaillent à mettre au point de nouvelles techniques d'identification de marqueurs biologiques moins invasives et plus faciles à réaliser, par une simple prise de sang.



# le dossier



Dans l'avenir, elles pourraient aider à diagnostiquer la maladie d'Alzheimer dès les premiers signes, voire avant l'apparition de tout symptôme.

Récemment, des chercheurs américains ont développé un test sanguin basé sur l'identification de dix lipides permettant de repérer les personnes pouvant développer la maladie dans les trois ans. Mais révéler à un patient l'existence de la maladie plusieurs années avant qu'elle se manifeste soulève des questions d'ordre éthique, puisqu'il n'existe encore aucun traitement susceptible de l'enrayer.

## Peut-on prévenir la maladie ?

Il est prouvé que l'apparition de lésions vasculaires cérébrales augmente le risque de démence. Jouer sur les facteurs cardio-vasculaires par la prévention de l'hypertension artérielle, de l'hypercholestérolémie, du diabète, du tabagisme permettrait de limiter ce risque. Sans oublier la prévention de la perte d'audition, laquelle isole socialement.

Pratiquer une activité physique régulière a également un impact positif sur la mémoire. Entretenir des contacts sociaux par le biais de réseaux associatifs ou de loisirs (bricolage, jardinage, cuisine, voyages, etc.) est aussi bon pour le cerveau et re-

tarde l'apparition de la maladie. Avoir suivi des études aurait le même effet. Ce phénomène s'expliquerait par le développement d'une réserve cognitive qui permettrait de mieux résister à la maladie et de retarder son expression. « *Les premières lésions surviennent quinze à vingt ans avant l'apparition des premiers troubles cognitifs. Nous pensons donc qu'il existe des mécanismes de compensation, tels que -l'hyperactivité des neurones restants, qui permettent le maintien des différentes fonctions du cerveau malgré les altérations neuronales, affirme le Pr Dubois. Puis, à un moment donné, soit pour des raisons physiologiques, soit à cause d'agressions extérieures, comme un traumatisme psychisme (deuil, séparation, etc.) ou une anesthésie générale, les systèmes de compensation sont dépassés et les symptômes apparaissent.* »

## Peut-on guérir ?

Au mieux, les molécules proposées permettent d'en atténuer les troubles cognitifs et comportementaux, ce qui contribue à améliorer la vie quotidienne des patients et de leurs aidants. Mais elles ne sont pas prescrites systématiquement. Par ailleurs, l'efficacité de certains de ces médicaments a été remise en cause par

la Haute Autorité de santé. Elle évoquait aussi les effets secondaires pouvant nécessiter l'arrêt du traitement (troubles digestifs, cardio-vasculaires et neuropsychiatriques).

## Quelles sont les pistes thérapeutiques ?

L'objectif est de freiner, voire d'arrêter, l'évolution de la maladie en se concentrant en partie sur les deux protéines incriminées (bêta-amyloïde et tau). « *Le but n'est pas de les éliminer totalement, car elles jouent aussi un rôle au niveau du cerveau, mais de réduire leur accumulation excessive* », explique Francis Nyasse, coordinateur d'études cliniques à l'Institut de la mémoire et de la maladie d'Alzheimer, à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris.

L'immunothérapie est une piste : « *La première technique consiste à injecter des peptides bêta-amyloïdes dans l'organisme du patient, ce qui va provoquer la formation d'anticorps. C'est le principe du vaccin, note-t-il. La seconde cherche à injecter directement dans l'organisme des anticorps monoclonaux visant les plaques amyloïdes. Dans les deux cas, l'intérêt est de dresser les anticorps contre l'accumulation du peptide bêta-amyloïde dans le cerveau.* » Autres voies : limiter la phosphorylation anormale des protéines tau, laquelle favorise leur agrégation en filaments qui est à l'origine de la dégénérescence neurofibrillaire. La stimulation cérébrale profonde est également envisagée. Utilisée pour traiter la dépression et la maladie de Parkinson, cette technique, qui consiste à envoyer des impulsions électriques dans une région définie du cerveau, pourrait améliorer les performances cognitives durant plusieurs mois, mais son efficacité à long terme n'a pas encore été démontrée.



# Les Arbres de Noël





# La Fête des Pensionnés



# Saint-Cyprien... 30 ans d'aventure humaine

Cette année, les électriciens et gaziers fêteront un quadruple anniversaire :

- les 80 ans des congés payés ;
- les 70 ans de la nationalisation des industries électriques et gazières et la création d'un statut des salariés à nul autre pareil ;
- les 30 ans d'existence du centre de vacances de Saint Cyprien ;
- les 30 ans - et quelques embruns- de création de l'activité nautique avec l'achat, en 1984, d'un monocoque qui avait fait le tour du monde dans les mains de Philippe Jeantot et amarré depuis dans le petit port de la station roussillonnaise.

L'acquisition en 1984 par la CCAS d'un bateau ayant affronté les océans les plus redoutables et gagné la course Velux 5 Océans Race (auparavant appelée «BOC Challenge» puis «Around Alone») fait couler beaucoup d'encre... y compris au sein du Conseil d'administration de l'organisme.

La volonté des élus dans les années 80 est de diversifier les activités proposées et au-delà de «permettre une pratique d'activités plus ou moins réservées à ceux disposant de moyens financiers et qui ne peuvent l'être par la masse des salariés qu'au prix de grands sacrifices...». Partant du constat que depuis l'instauration des congés payés en 1936, beaucoup de choses ont évolué : «du départ en vélo, sac sur le dos, pour s'installer dans un coin sans aucun support sanitaire, à nos villages de vacances: quelles évolutions! Avec, bien sûr, des réticences et obstructions de la part de ceux qui, du fait de leurs positions sociales privilégiées, étaient fort bien installés, mais aussi de certains «courants ouvriéristes» qui considéraient que les choses, une fois pour toutes, sont établies et que les ouvriers ne doivent surtout pas accéder au confort et à certaines activités au risque de s'embourgeoiser...Que de fois nous avons entendu : « c'est trop beau ». (1)



Plus de 30 ans après ces échanges, on s'exclame toujours autant devant la beauté de notre Catamaran « Le Solidaritat », acquis en 2008, mais avec la grande fierté de posséder un superbe outil d'évasion et de rêve.

Rêver en grand, c'est cela encore qui a guidé les administrateurs de la CCAS lorsqu'en 1983, ils lancent un concours d'architecte pour la création d'un centre de vacances sur la côte roussillonnaise. La CCAS souhaite «une solution pour la mise en place, l'animation et le rayonnement d'un centre de vacances à facettes multiples mais greffées sur un noyau commun». L'architecte Lionel Bleuset gagne le concours. Les travaux démarrent en 1983 et sera inauguré le 27 juin 1986.



Saint Cyprien est depuis 30 ans, l'un des dix centres les plus demandés par les bénéficiaires. Au-delà de sa situation géographique privilégiée, il est un centre où affleurent la culture grecque, l'histoire locale, les artistes catalans et surtout une œuvre hautement philosophique. (2)

Avec ce centre de vacances, il fallait «permettre aux Hommes un moment de vie où le rêve est favorisé».

**Pari gagné !**

**Les 11 et 12 juin 2016, nous fêterons ensemble cet anniversaire**

**Participez à la construction de cet évènement ...**

- Vous avez des photos, des vidéos, des témoignages liés au centre de St-Cyprien ou aux séjours en mer sur les bateaux de la CCAS.
- Transmettez nous ces documents.
- Nous en prendrons le plus grand soin et nous vous restituerons les originaux !

## Les enfants aussi ...

A quoi vous font penser les voyages en mer, la diversité marine, notre beau littoral ?

Envoyez nous vos dessins, vos créations .... Une belle exposition de toutes ces œuvres sera admirée par les participants à cette belle fête qui s'annonce. Et il y aura peut être des surprises...

## Contact :

### Mail:

fabienne.nivet@asmeg.org  
cecile.rumeau@asmeg.org

### Courrier:

CCAS

Fabienne Nivet / Cécile Rumeau  
Immeuble Espadon  
1, avenue Gustave Eiffel  
11100 Narbonne

**Nous sommes impatients de voir tout cela ! Merci à vous**

(1) Extrait du Bureau du CA de la CCAS du 16/12/83

(2) Merci à Julie Picamal, animatrice, qui a fait un travail important sur l'architecture du centre : « St Cyprien, Un livre de pierre ».

# Marchés de Noël en Alsace

C'est dans ce joli coin de France que les collègues participants au voyage organisé par notre CMCAS ont pu séjourner à l'institution CCAS de Kayersberg. Un accueil chaleureux, une restauration de qualité, ainsi que les sites visités ont contribué à la réussite de ce séjour. Les différents marchés de Noël, par leur authenticité, situés dans des rues majestueusement décorées, ont fait crépiter les appareils photos. Ils ont pu découvrir une autre façon de cultiver la vigne et

d'élaborer les célèbres « Blancs d'Alsace ». Les dégustations de Schnaps, Gewurztraminer et autre vins chauds,



n'ont pas détourné de l'objectif fixé : découvrir l'origine du sapin de Noël, ainsi que des marchés. Un guide local (agent bénévole) nous a fait découvrir une partie de l'histoire de cette région qui a changé quatre fois de nationalité ! La cohésion du groupe a contribué à une ambiance chaleureuse, où les rires ont permis la patience nécessaire à ce long voyage. Les participants, conscients des difficultés actuelles des CMCAS, espèrent se retrouver pour une autre aventure.

# Super zen...

Tout le monde est venu, il ne manquait personne à l'appel. Cette journée détente commençait avec bains et jets bouillonnants dans un cadre orienté très agréable. Salle apaisante, thé à volonté, piscine, jacuzzi, hammam, sauna et même une salle de sport pour les plus en forme. Tout le monde a vite trouvé ses

marques après chaque soin. Une petite pause gastronomique a permis de nous retrouver autour d'un menu qui fit l'unanimité. Je n'en dirai pas plus. L'après-midi débuta plus calmement que le matin, pour certains sportivement et pour d'autres relaxation, méditation. L'heure des modelages

nous amènera le bien-être que nous attendions. Que du bonheur... Une journée qui devrait tout simplement être remboursée par la sécu.



# Téléthon : les cyclistes au rendez-vous



Au départ de PAU et en passant par

Dax, Mont de Marsan, Libourne, CPN Golfech, Cahors, Montauban, Toulouse, St Gaudens, Foix, le Téléthon 2015 des Électriciens et Gaziers s'est achevé à l'institution CCAS d'Estagel. À cette occasion un chèque de 2000€ de notre CMCAS a été remis par notre Président Cédric SARDA à notre Collègue Renaud, âgé de 27 ans et plus jeune participant, représentant le

groupe de cyclotouristes lors de cette manifestation solidaire."



# Convivialité à la SLVie Conflent-Cerdagne-CapCir

C'est à la salle des fêtes de Marquixanes que nos collègues retraités se sont retrouvés autour d'un repas très convivial suivi d'un après-midi dansant animé par un DJ. Ils sont repartis heureux avec leur petit colis de Noël.

Nous n'oublions pas non plus les plus anciens qui n'ont pu se déplacer à qui nous irons porter le colis.



Nous remercions Mme Canal, Maire de Marquixanes qui a mis à notre disposition cette grande et magnifique salle des fêtes communale. Nous espérons que cette rencontre sera renouvelée chaque année.

# Noël à la SLVie Vallespir

Le dimanche 29 novembre, nous étions une cinquantaine à l'hôtel-restaurant Les Glycines d'Arles sur Tech pour participer au traditionnel repas de fin d'année.

Apéritif, repas, danses, bonne humeur et convivialité ont été les ingrédients qui nous ont permis de passer une excellente journée.

Chaque bénéficiaire est reparti avec le colis de Noël offert par la CMCAS et, comme de coutume, les membres solidaires de la SLVie Vallespir sillon-

neront le territoire pour que tous puissent l'avoir avant les fêtes.

Plus que jamais en ces temps



troubles et incertains, la proximité, la solidarité et la fraternité doivent être notre priorité. Pour un grand nombre

d'inactifs, le seul lien qu'il reste avec nos organismes est la visite effectuée lors du portage de ces colis.

Un grand merci à Cédric Sarda qui, en plus de nous soutenir dans notre démarche, vient de permettre l'ouverture d'une permanence mensuelle de la CMCAS à Arles sur Tech.

Rendez-vous en début d'été pour notre journée Guinguette et en attendant....

**BONES FESTES DE NADAL  
I BON ANY NOU A TOTS.**

## A vous de faire le Grand Saut!

Un week-end plein d'émotions où chacun a été au bout de ses limites.

En ce week-end du 02 au 04 octobre, nous nous sommes retrouvés à 5 courageux pour partager la passion de Dominique et faire Le grand saut.

Après une formation théorique sur les pratiques et risques du saut en parachute, nous voilà harnachés, casqués, prêts à sauter mais en plein doute. La solidarité et le bon esprit du groupe a permis à 4 d'entre nous, non sans mal, de passer outre cette peur du vide et de s'élancer dans les airs.

Au cœur de l'action, on se sent assuré dès que le parachute est bien ouvert « OUF », il ne nous reste plus qu'à écouter ce silence apaisant et à profiter de cette incroyable vue. Mais reste encore une dernière étape et non des moindres, l'atterrissage.... Malgré une envie de bien faire, aucune de nos ar-

rivées au sol ne s'est faite sur les deux pieds mais plutôt sur les genoux. Cependant il fallait voir les sourires de chacun de retour au para-club. Après ce premier saut réussi, c'est dans la joie et une grande convivialité que nous avons festoyé ensemble, ce qui n'a fait que consolider la cohésion du groupe.

Et même si l'un d'entre nous n'a pas réussi à passer la barrière de la peur, et qu'un autre n'a fait qu'un saut,



les deux autres ont fait leurs quatre sauts, et tous sont restés solidaires.

La dernière collègue a eu la grande chance de faire un cinquième saut en ouverture manuelle, profitant de 10 secondes de chute libre. Une expérience inoubliable que nous devons à Dominique CHARBOUILLOT, l'ANEG et le para-club de Pamiers que nous remercions.

Nathalie BUFFET

## Une soirée de St-Sylvestre réussie!

En ce dernier jour de l'année, l'équipe de bénévoles, responsables de la soirée, s'active pour mettre au point



les derniers préparatifs du réveillon : aménagement de la salle, décoration des tables, préparation des assiettes gourmandes, apéro et sa soupe champenoise, feu de cheminée...

Ne rien oublier pour que cette soirée soit une réussite!

A l'heure prévue, les premiers arrivés sont accompagnés à leur tables.

Au top, après un cours discours de bienvenue, commence l'apéro musical puis le repas, digne d'une Saint-

Sylvestre, puis s'enchaîne l'animation musicale : des danses rétro aux tubes des années 80, en passant par les musiques plus modernes, il y en a pour tous les goûts, la piste de danse est envahie jusqu'à 5h00 du matin !

Une soirée familiale, conviviale très animée aux dires des participants présents.

Le rendez-vous est pour le 31 décembre 2016.

Pascal SCOTTO

# L'institut Jean Vigo

La CMCAS est partenaire de l'Institut Jean Vigo depuis quelques années. Par son intermédiaire, nous proposons au jeune public de participer à des ateliers de cinéma (sonorisation de film, prises de vue) et d'assister au festival thématique «Confrontations» qui se déroule en avril.

Afin de prolonger à l'année cette belle histoire, la CMCAS vous propose des tarifs réduits aux séances de projections bihebdomadaires qui font la part belle aux standards du cinéma mais aussi aux films plus innovants.

## L'Institut Jean Vigo, c'est quoi ?

L'histoire de l'Institut Jean Vigo est d'abord celle du ciné-club «Les Amis du Cinéma» qui connaît une évolution originale en développant au fil des années diverses actions parallèles de recherche et d'éducation au cinéma. Il a ainsi successivement engendré le festival Confrontation, une politique éditoriale, un colloque scientifique, des actions d'éducation à l'image. En 1983, l'Institut Jean Vigo est fondé pour coordonner toutes ces actions, devenant un véritable centre d'animation, de recherche et de conservation du patrimoine cinématographique. La réflexion culturelle qui sous-tend toutes ces activités est

axée sur les rapports entre Cinéma et Histoire, démarche dont l'Institut a été l'initiateur en France.

Fort de son important patrimoine, l'Institut Jean Vigo devient cinémathèque en 2006, et membre associé de la FIAF (Fédération Internationale

des Archives du Film) en 2007.

Installé au cœur même de la ville de Perpignan, l'Institut Jean Vigo s'efforce de concilier les séductions du spectacle cinématographique et la rigueur scientifique d'une réflexion sur l'Histoire.

## Pour vous mettre l'eau à la bouche, une petite sélection de films ...



Mélodie pour un tueur  
26 janvier 2016  
avec Harvey Keitel



Crime passionnel  
2 février 2016  
Film d'Otto PREMINGER



Memories of murder  
23 février 2016  
L'histoire d'un sérial killer en Corée du sud



Léon Morin prêtre  
10 mars 2016  
Avec Jean-Paul Belmondo

La liste complète sur le site internet : [www.inst-jeanvigo.eu](http://www.inst-jeanvigo.eu)

### Projections : les mardis et les jeudis à 19h10

#### 2 possibilités de tarifs :

- Achat d'un carnet au tarif de 35€ pour 10 places (non nominatives)
- Achat de places à l'unité au tarif de 4,50€

Les places sont à retirer auprès de l'institut Jean Vigo. Vous pouvez acheter vos billets le soir même de la séance, ou en amont directement dans les locaux de l'Institut Jean Vigo aux heures de bureau : 9h-12h/14h-18h.

Afin de bénéficier de ce tarif, veuillez vous munir de votre attestation Carte Activ qui sert de justificatif d'appartenance aux organismes sociaux.

En savoir plus sur l'Institut : [inst-jeanvigo.eu](http://inst-jeanvigo.eu)

Adresse : Arsenal- Espace des cultures populaires, 1, rue Jean Vielledent  
66000 Perpignan - 04 68 34 09 39

# Carte ANCAVTT

L'association Tourisme et Loisirs Languedoc Roussillon met à disposition de tous ses adhérents des réductions tarifaires sur la billetterie, localement et nationalement dans des domaines aussi divers que les cinémas, les parcs de loisirs, les musées, etc.

Pour les vacances individuelles, en famille ou en groupe nos partenaires privilégiés TOURISTRA, CAMPEOLE, ULVF, TLC proposent leurs centres de vacances et nos adhérents peuvent bénéficier, sous certaines conditions, de remises sur les prix publics.

Et pour tous ceux qui ne souhaitent pas partir en centre de vacances mais qui souhaitent partir en voyage, nous étudions toutes les demandes indi-

viduelles et collectives, quelle que soit la durée du séjour, en France et à l'étranger.

**Cette carte est disponible dans les 3 antennes de la CMCAS**

**TARIFS : Individuel : 11€**

**Famille : 15€**

**Valable jusqu'au 31/10/2016**



## A noter

Retrouvez les partenaires culturels de la CMCAS à la Rubrique Nos Partenaires du site Internet

## Permanences Camieg

Vous pouvez désormais obtenir un entretien sur rendez-vous durant les vacances sous condition de contacter la CAMIEG 48h à l'avance à l'adresse suivante :

languedoc\_accueil@camieg.org (objet : RDV + Nom de la ville) ou sur le répondeur : 04.30.63.07.10

Antenne de Perpignan	Antenne de Carcassonne	Antenne de Narbonne
Deux jeudis par mois de 10h00 à 12h00 et de 13h00 à 15h00 (Avec possibilité de RDV*)	Deux mardis par mois de 10h00 à 12h00 et de 13h00 à 15h00 (Avec possibilité de RDV*)	Deux vendredis par mois de 10h00 à 13h00 (Avec possibilité de RDV*)
<b>Prochaines permanences :</b> 18 février 2016 3 et 17 mars 2016 7 et 21 avril 2016 12 et 19 mai 2016 2 et 16 juin 2016	<b>Prochaines permanences :</b> 23 février 2016 8 et 22 mars 2016 12 et 26 avril 2016 10 et 24 mai 2016 14 et 28 juin 2016	<b>Prochaines permanences :</b> 26 février 2016 11 et 25 mars 2016 15 et 29 avril 2016 13 et 27 mai 2016 10 et 24 juin 2016
96 Avenue de Prades 66000 PERPIGNAN	Complexe Marius Caussé 4 rue Buffon 11000 CARCASSONNE	Territoire Aude Pyrénées Orientales 1 Avenue Gustave EIFFEL Immeuble l'Espadon 11100 NARBONNE

Antenne Languedoc-Roussillon 10-12 boulevard Victor Hugo 34 000 Montpellier  
Du mardi au jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h00

## Permanences Accueil-Conseil

Lieu des permanences *	Jours et horaires
Institution Estagel	Dates et horaires : contacter la CMCAS (04 68 58 92 03)
Institution Matemale	
Institution Sainte-Marie	Le jeudi de 13h30 à 16h00
SLVie Côte Radieuse et Vermeille (Institution de Saint-Cyprien)	Le jeudi de 9h00 à 11h30
SLVie La Narbonnaise (Site de Rossini)	Le jeudi de 9h00 à 11h45
SLVie La Carcassonnaise (Antenne Castelnaudary)	Un lundi par mois de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 15h00
SLVie La Carcassonnaise (Site de Prat Mary)	Un mardi par mois de 9h00 à 12h00
SLVie Haute-Vallée (Site d'Axat)	Un jeudi par mois de 10h00 à 12h00 et de 13h30 à 15h00
SLVie Aspres-Roussillon (Site de Dalbiez)	Le mardi de 14H30 à 16h30
SLVie Agly (site de Rivesaltes)	Les mardis des semaines impaires de 08h30 à 12h00
SLVie Vallespir (Arles sur Tech)	Un mercredi par mois de 9h00 à 12h00 Prochaines permanences : 09/03/16

Les permanences **Action Sanitaire et Sociale** ont lieu sur les antennes sur RDV en téléphonant au 04 68 58 92 03.

\* Les permanences ont lieu sous réserve d'indisponibilité et ou impondérables.

# Une Femme, une Passion

## Les Gugus de Florence

Depuis plusieurs années, elle donne de son temps en faisant le minimum de bruit comme elle le dit, mais avec le maximum de réussite.

Elle s'appelle Florence Colle et accompagne Denis, son mari, dans ses encadrements CCAS. Depuis 3 ans à Saint-Cyprien, elle anime un atelier Gugus et bracelets dans la cadre du Par et du Pour.

*"Je suis contente de le proposer plusieurs fois par semaine. Celui-ci rencontre un vif succès, et attire toutes les générations. Les bénéfices de la vente sont reversés intégralement à une œuvre caritative"* nous raconte Florence.

De nombreux bénéficiaires ont appris à la connaître. Ce sont eux qui en parlent le mieux :

*"Elle est gentille et c'est super les bracelets"* (Hélène, 8 ans).

*"Un atelier tranquille, en famille et solidaire"* (Virginie, 36 ans).

*"J'aime les petits clowns qu'on fabrique"* (Pierre, 5 ans).

*"J'ai fait un bracelet pour ma copine. Je vais lui donner ce soir"* (Gilles, 12 ans).

*"Mamy, maman et moi on a fait des Gugus pour faire des cadeaux de vacances avec Florence, c'était cool"* (Laura, 10 ans).

*"Florence est toujours disponible et avec le sourire. Un moment agréable, convivial, et en plus remplis de solidarité. Que demander de plus ?"* (Renée, 67 ans).

En attirant votre regard sur Florence, je voulais, à travers elle, dire merci à toutes les femmes d'agents qui, bénévolement, encadrent nos activités sociales. Qu'ils soient permanents ou saisonniers, tous les agents savent bien que, sans la compréhension de leur famille, leur engagement serait encore plus difficile. Et si les directions souhaitent depuis bien longtemps interdire aux agents de s'investir dans



Atelier Gugus à Saint-Cyprien

leurs activités, d'en être acteurs, nous le savons bien, le soutien familial est primordial dans la réussite de notre encadrement. Et que dire de plus quand celle-ci apporte à travers son savoir-faire, comme Florence, un investissement bénévole supplémentaire et en y ajoutant une action de solidarité qu'il faut souligner. C'est

2300€, il y a 2 ans pour le Secours Populaire, l'année dernière, c'était 1750€ pour les Restos du Cœurs et 2015€ cette année.

Merci Mille fois à vous Mesdames.

Merci à toi Florence.

Christian MOISAN



Remise du chèque aux Restos du Coeur par Florence

# A vous de jouer !

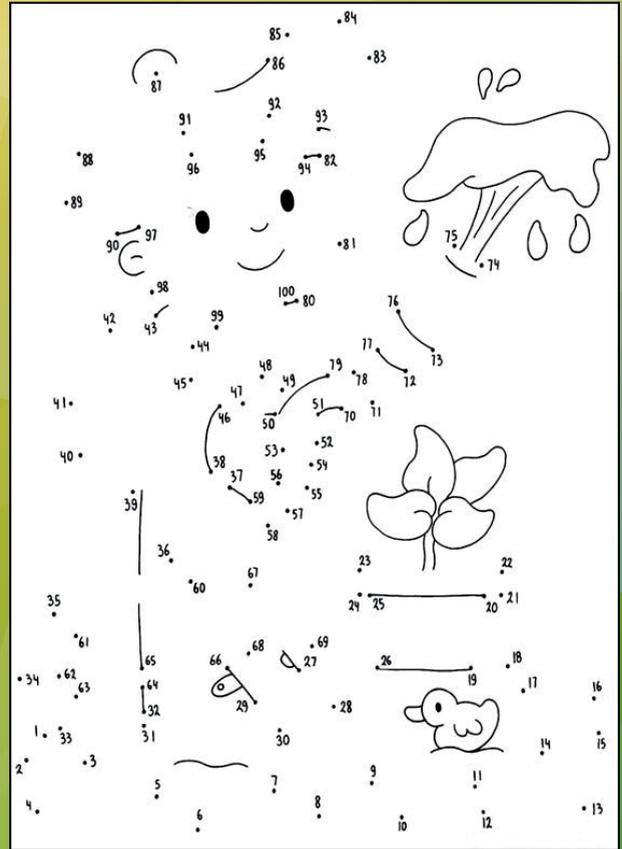
Dans la vie, il n'y a pas de problèmes, il n'y a que des solutions.

## MOTS FLÉCHÉS

## SPÉCIAL ENFANTS

Relie les points...

PARTAGE DU LOYER	VEIL HOMME	PROGRAMME	FENOUIL BÂRD	PRENDRE SES DISTANCES	ACTE DE DESOBÉISSANCE	VITRINE DE COLLECTIONS
INTERPRÈTE	VE DE COUPLE	DEUX FOIS EN GRACE	DANGER EN MER		REPRÉSENTANT DU PEUPLE	
CHAMPIGNON				CAVES DE TROPOT		
POUVRE DE FIN				AIDE EN LOGE		
		POISSON A CHAR DELICATE			BAE DE NAGOVA	
DECTIQUE	PROBLEME ESTINAL					
PHILOSOPHE	ECHELONNEMENT					
					TITANE DU CHIMISTE	QUI A OBTENU UN PREMIER EMPLOI
FETE VIETNAMEISE					MARIERE EN FUSION	
CHIFFRE ROND					FRANC	IL RESPOND A UNE SOURIS
	DESÉQUILIBRÉ					GARDE POUR SOI
PARLER D'HER						
ACCUS EN ARRIVANT						
		TEMPS COMPTÉ	UNE BRUNE FORTE	TEXTE D'ALTEUR	FAÇON D'ÊTRE	
		VILLE GRECQUE	LIVRE PLAISANT	NUMERO 77	MASSE BLANCHE	
AÉRIEN	EMISSON					TÊTE DE LISTE
	ROUSSANT					L'AMI DES BÊTES
			RÈGLES D'USAGE			ON NE LE JOUE PLUS
			AVANT LA DATE			
PAR-DESSUS					OFFICIER DE LA COUR D'APPEL	
PRINCE OTTOMAN						
			TONNELET DE BEURRE FONDU			



... et découvre ce qui se cache derrière !

## SUDOKU

Facile

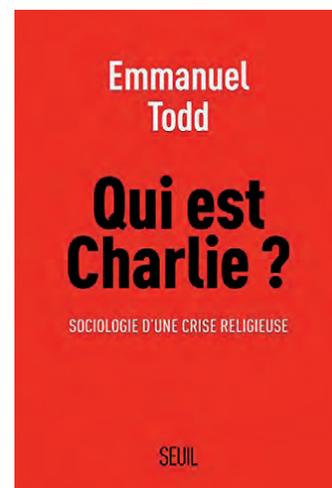
Moyen

6	8	9	7	3	1	1	2	5			
		4	5	8	6					9	6
	1			3		9	7				
7			9		5	8					
	2					3		8	6		3
	8	9		7			2		4	1	
8			2			6		6	5		
		6	7	4	2			9			
3	2	6		1	4	8			1		2

### Qui est Charlie par Emmanuel TODD

Qui sommes-nous vraiment, nous qui avons affiché une telle détermination dans le refus de ta violence aveugle et notre foi dans la République le 11 janvier dernier ? La cartographie et la sociologie des trois à quatre millions de marcheurs parisiens et provinciaux réservent bien des surprises. Car si Chartie revendique des valeurs libérales et républicaines, les classes moyennes réelles qui marchèrent en ce jour d'indignation avaient aussi en tête un tout autre programme, bien éloigné de l'idéal proclamé. Leurs valeurs profondes évoquaient plutôt les moments tristes de notre histoire nationale : conservatisme, égoïsme, domination, inégalité. La France doit-elle vraiment continuer de maltraiter sa jeunesse, rejeter à ta périphérie de ses villes les enfants d'immigrés, reléguer au fond de ses départements ses classes populaires, diaboliser l'islam, nourrir un antisémitisme de plus en plus menaçant ? Identifier les forces anthropologiques, religieuses, économiques et politiques qui nous ont menés au bord du gouffre, indiquer des voies difficiles, incertaines, mais possibles d'un retour à la véritable République, telle est l'ambition qui anime ce livre.

Sélections de Frédéric NAVARRE, bibliothèque de Narbonne



### Les quatre saisons de l'été par Grégoire DELACOURT

Été 99, dont certains prétendent qu'il est le dernier avant la fin du monde. Sur les longues plages du Touquet, les enfants crient parce que la mer est froide, les mères somnolent au soleil. Et partout, dans les dunes, les bars, les digues, des histoires d'amour qui éclosent. Enivrent. Et griffent. Quatre couples, à l'âge des quatre saisons d'une vie, se rencontrent, se croisent et s'influencent sans le savoir. Ils ont 15, 35, 55 et 75 ans. Ils sont toutes nos histoires d'amour. Après le succès mondial de La Liste de mes envies (plus d'un million d'exemplaires vendus), de La première chose qu'on regarde et à la rentrée littéraire 2014 d'On ne voyait que le bonheur (130 000 exemplaires vendus), Grégoire Delacourt ausculte avec brio et délicatesse le sentiment amoureux.

Sélection de Claudie CAHUZAC, bibliothèque de Perpignan



### Millénium 4 par David LAGERCRANTZ

Quand Mikael Blomkvist reçoit un appel d'un chercheur de pointe dans le domaine de l'intelligence artificielle qui affirme détenir des informations sensibles sur les services de renseignement américains, il se dit qu'il tient le scoop qu'il attendait pour relancer la revue Millénium et sa carrière. Au même moment, une hackeuse de génie tente de pénétrer les serveurs de la NSA... Dix ans après la publication en Suède du premier volume, la saga Millénium continue.

Dix ans après la publication en Suède du premier volume, la saga Millénium continue...

La revue Millénium a changé de propriétaires. Ses détracteurs accusent Mikael Blomkvist d'être un has-been et il envisage de changer de métier...

Sélection de Claudie CAHUZAC, bibliothèque de Perpignan



# Vos prochaines vacances...

## ...en famille !

**Dates à retenir !!**

Pour la période Printemps  
(03 avril au 08 mai 2016),  
vous pouvez d'ores et déjà  
vous inscrire pour les  
séjours à réservation directe

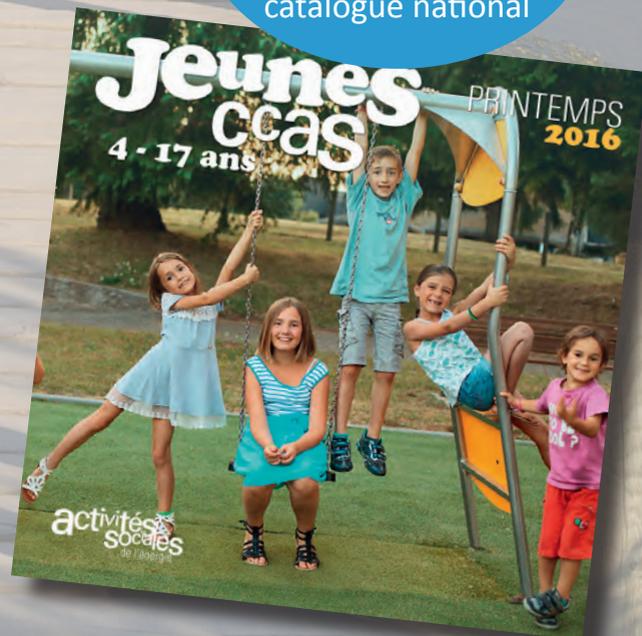
Pour les vacances d'été (période rouge) :  
Ouverture des inscriptions : 10 mars 2016  
Date de forclusion : 31 mars 2016

Vous pouvez consulter le  
catalogue été automne sur  
le site internet [ccas.fr](http://ccas.fr) et le  
récupérer début mars sur  
les antennes ou SLVies  
(plus de commande à effectuer)

## ... sans les parents !



Les séjours 9-11 (été)  
12-14 ans et 15-17 ans  
(printemps-été) et  
se trouvent dans le  
catalogue national



**SÉJOURS ÉTÉ**

ATTENTION

Fin des inscriptions : 02/03/16